

Реферат

«Развитие специфической силы хвата скалолазов с использованием крутящегося турника»

Ключевые слова: скалолазание, сила хвата, крутящийся турник, лазание на трудность, боулдеринг, турник с вращающейся перекладиной, динамические упражнения для развития силы хвата.

Актуальность нашего исследования обусловлена отсутствием научно обоснованных методик и рекомендаций по тренировкам на крутящемся турнике, не смотря на распространенность данного средства тренировки.

Объектом настоящего исследования является специальная физическая подготовка скалолазов. **Предметом** исследования является процесс развития силы хвата у скалолазов, специализирующихся в лазании на трудность и боулдеринге.

Цель исследования заключается в проверке эффективности и научном обосновании применения крутящегося турника как средства тренировки скалолазных хватов.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Научная новизна. Впервые в тренировочном процессе скалолазов обоснован эффективный метод применения крутящегося турника как дополнительного средства тренировки скалолазного хвата.

Практическая значимость. Модифицирован крутящийся турник как средство тренировки скалолазного хвата методом концентрических и эксцентрических усилий и выявлена высокая эффективность его применения в ходе педагогического эксперимента.

В ходе решения поставленных задач мы проанализировали современную научно-методическую литературу по описанию скалолазания как вида спорта, средств и методов развития скалолазных хватов; выявили особенности подготовки скалолазов направленной на развитие силы хвата в ходе литературного обзора, анкетного опроса и педагогического наблюдения; выбрали метод применения крутящегося турника, проверили в педагогическом эксперименте эффективность этого средства для тренировки скалолазных хватов.

Магистерская диссертация состоит из 88 страниц, 7 таблиц, 26 рисунков, 3 приложений, использовано 114 литературных источников, цель исследования достигнута, поставленные задачи выполнены.

Abstract

"The development of a specific climbers grip strength using a rotating horizontal bar"

Keywords: rock climbing, grip strength, spinning horizontal bar, difficulty climbing, bouldering, rotating bar with horizontal bar, dynamic exercises for developing grip strength.

The relevance of our study is due to the lack of scientifically based methods and recommendations for training on a rotating horizontal bar, despite the prevalence of this training tool.

The object of this study is a special physical training climbers. **The subject** of the research is the development of grip strength among climbers specializing in difficulty climbing and bouldering.

The purpose of the study is to verify the effectiveness and scientific justification for the use of a rotating horizontal bar as a means of training climbing grips.

Research methods:

1. Analysis of scientific and methodical literature.
2. Questioning.

3. Pedagogical observation.
4. Pedagogical experiment.
5. The method of mathematical statistics.

Scientific novelty. For the first time in the training process of climbers, an effective method of using a rotating bar is justified as an additional means of training climbing grips.

Practical significance. The rotating horizontal bar was modified as a means of training climbing clutch by the method of concentric and eccentric efforts and revealed a high efficiency of its use in the course of a pedagogical experiment.

In the course of solving the set tasks, we analyzed modern scientific and methodological literature on the description of rock climbing as a sport, means and methods of developing climbing hauls; revealed the features of training climbers aimed at the development of grip strength during the literature review, questionnaire survey and pedagogical observation; selected a method of using a rotating bar, checked in a pedagogical experiment the effectiveness of this tool for training climbing grip.

The master thesis consists of 88 pages, 7 tables, 26 figures, 3 appendices, 114 literary sources were used, the goal of the research was achieved, the tasks were accomplished.